



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

## Oficina Federal Suiza de Salud Pública

### Recomendaciones para el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2 )

#### Recomendación del Consejo Federal:

Quédese en casa, especialmente si es viejo o está enfermo. A menos que tenga que ir a trabajar y no pueda trabajar desde casa; a menos que necesite ir al médico o la farmacia; a menos que necesite comprar alimentos o ayudar a alguien.

¡El Consejo Federal y Suiza cuentan con usted!









### ¿Qué hacer si tiene tos y fiebre?

Aquellos que sufren síntomas que podrían provenir del nuevo coronavirus deberían aislarse de su entorno.

La Oficina Federal de Salud Pública dice cómo hacerlo:

## ¿Qué tiene que hacer si vive con una persona enferma o ha tenido contacto cercano con ella?

### Auto cuarentena

	Quédese en casa durante 5 días y minimice el contacto con otras personas. Este es el período en el que la mayoría de las personas experimentan los primeros síntomas.
	Haga que miembros de la familia, amigos o un servicio de entrega entreguen alimentos y otros productos esenciales como medicamentos a su puerta.
	Instálese solo en una habitación con las puertas cerradas.
	Evite todas las visitas y contactos y solo salga de la habitación cuando sea necesario.
	Lávese las manos regularmente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
	Coma sus comidas en su habitación. No comparta los artículos de su hogar con otras personas.
	Limpie los artículos usados con cuidado en el lavavajillas y la lavadora o con agua y jabón.
	Controle su estado de salud: sentirse mal o cansado, tener fiebre, tos o problemas respiratorios pueden ser signos de una infección con el nuevo coronavirus. Si se presentan síntomas, entre en auto aislamiento y siga las recomendaciones apropiadas.

## ¿Qué debe hacer si tiene una infección respiratoria con fiebre y tos?

### Auto aislamiento



Aíslese en casa y informe a las personas con las que estuvo en contacto cercano en las 24 horas antes del inicio de los síntomas. Solo llame a un médico si sus síntomas respiratorios empeoran. Definitivamente debe llamar si tiene más de 65 años o si sufre de presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades.



Haga que miembros de la familia, amigos o un servicio de entrega entreguen alimentos y otros productos esenciales como medicamentos a su puerta.



Use su propio cuarto de baño. Si esto no es posible, limpie las instalaciones sanitarias comunes (ducha, inodoro, lavabo) después de cada uso con un desinfectante doméstico normal.



Mantenga su distancia de otras personas (al menos 2 metros).



Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando estornude o tosa. Los materiales con los que se cubrió la boca o la nariz deben desecharse o lavarse.



Los desechos que están contaminados con fluidos corporales (heces, sangre, mucosidad) deben arrojarse a un contenedor de basura designado en su habitación antes de desecharse con otros desechos.



Limpie y desinfecte diariamente las superficies tocadas como las mesitas de noche, los somieres y otros muebles de dormitorio con un desinfectante doméstico normal.



Detenga el auto aislamiento no antes de 24 horas después de que los síntomas se hayan resuelto. Si se ha realizado una prueba para el nuevo coronavirus, en caso de un resultado positivo, debe permanecer aislado hasta 48 horas después de la recuperación y al menos diez días después del inicio de los síntomas con un resultado positivo.